

**W**

club

your workout brand

www.woclub.cz

@woclubcz



FB.com/woclubcz

NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD WORKOUTOVÉHO HŘIŠTĚ VE MĚSTĚ VRATIMOV

49.7718969N, 18.3182331E

VÍTEJTE NA WORKOUTOVÉM HŘIŠTI WOCLUB, KTERÉ SLOUŽÍ PRO CVIČENÍ S VLASTNÍ VAHOU A JE URČENÉ PRO VŠECHNY SPORTOVCE STARŠÍ 15 LET.



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

TENTO PROJEKT „DOPROVODNÉ AKTIVITY VE VRATIMOVĚ K PÁTEŘNÍ CYKLOSTEZCE OSTRAVA-BESKYDY Č. 59 A CYKLOTRASE Č. 6064 - SKATE/BIKEPARK S WORKOUTOVÝM HŘIŠTĚM“ BYL POŘÍZEN ZA PŘÍSPĚNÍ PROSTŘEDKŮ STÁTNÍHO ROZPOČTU ČESKÉ REPUBLIKY Z PROGRAMU MINISTERSTVA PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR.

i NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD

- vstup a užívání hřiště je pouze na vlastní zodpovědnost.
- na každém prvku může cvičit nanejvýš 1 osoba.
- používání zařízení objektu nad rámec běžného užívání je zakázáno, přičemž běžným užíváním se rozumí takové užívání, které je pro každý herní prvek dané a zhotovitel/provozovatel neručí za případné následky tohoto nesprávného a zakázaného užívání.
- přístup dětí do 15 let povolen za doprovodu dospělé osoby, která je povinna zkontrolovat cvičební prvky, které bude osoba mladší 15 let používat.
- zařízení smí být využíváno pouze mládeží nebo dospělými při celkové výšce postavy větší než 140 cm.
- dodržujte stanovené věkové hranice pro jednotlivé cvičební prvky.
- neužívejte zařízení, pokud se v něm nachází předměty, které by mohly ohrozit uživatele.
- v případě sdílení konstrukce více cvičenci dbejte na vzájemné odstupy a koordinaci cviků tak, aby nedošlo ke kolizím a zranění.

x NA HŘIŠTI JE ZAKÁZÁNO

- kouření, konzumace alkoholických nápojů, užívání omamných látek, rozdělávání ohně, vstupu s otevřeným ohněm, používání zábavné pyrotechniky, vnášení zbraní a ostrých předmětů.
- využívání objektu k propagačním, reklamním, kulturním či komerčním účelům bez souhlasu provozovatele.
- užívání objektu při zjištěném poškození.
- vstupu zvířat.
- úmyslné poškozování, přemísťování, znečišťování prvků a povrchu.

→ UDRŽUJTE POŘÁDEK A RESPEKTUJTE OSTATNÍ!

PRSA

ZÁDA

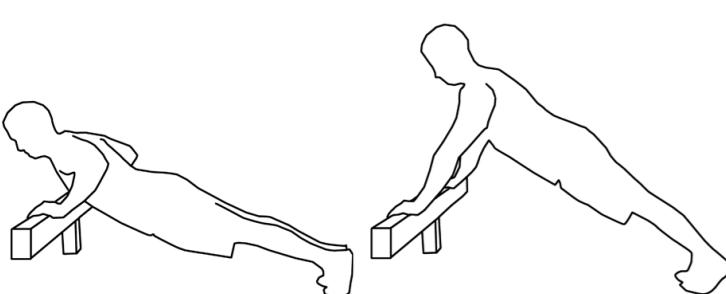
TRICEPS

BICEPS

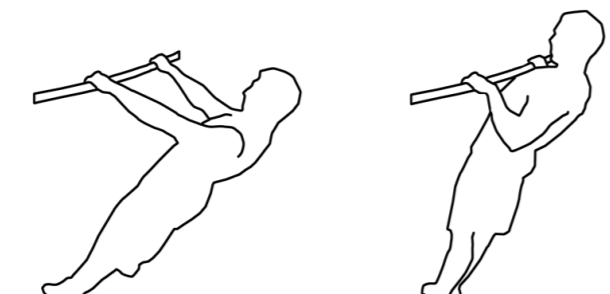
BŘICHO

NOHY

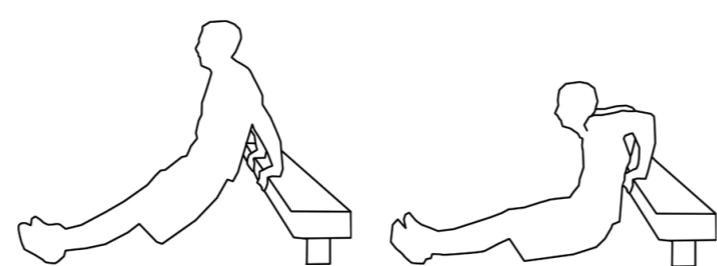
INCLINE IN PUSH UP
KLIKY S RUKAMA NA LAVICI



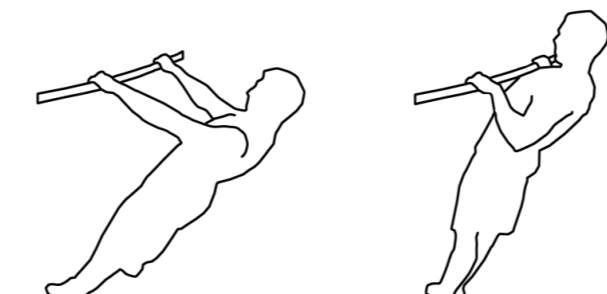
AUSTRALIAN PULL UP
SHYBY NADHMATEM NA ZEMI



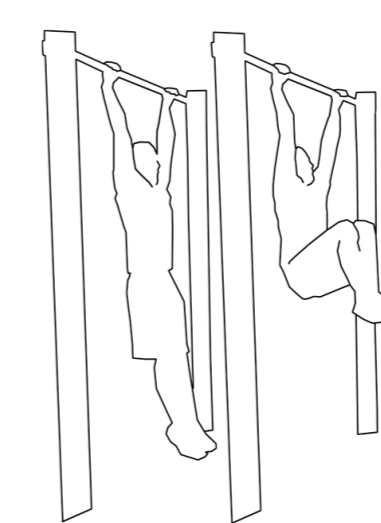
BENCH DIP
TRICEPSOVÉ KLIKY NA LAVICI



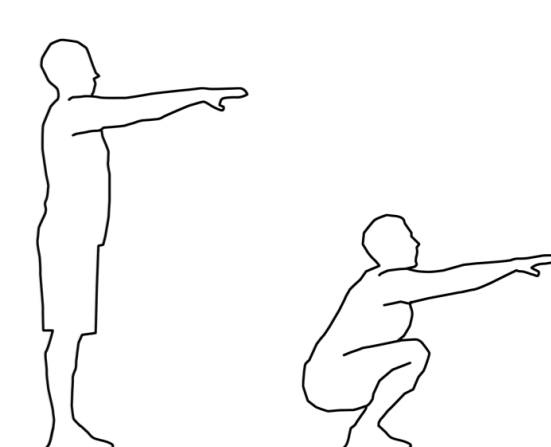
AUSTRALIAN CHIN UP
SHYBY PODHMATEM NA ZEMI



KNEE RAISE
PŘÍTAHY KOLEN K BŘICHU



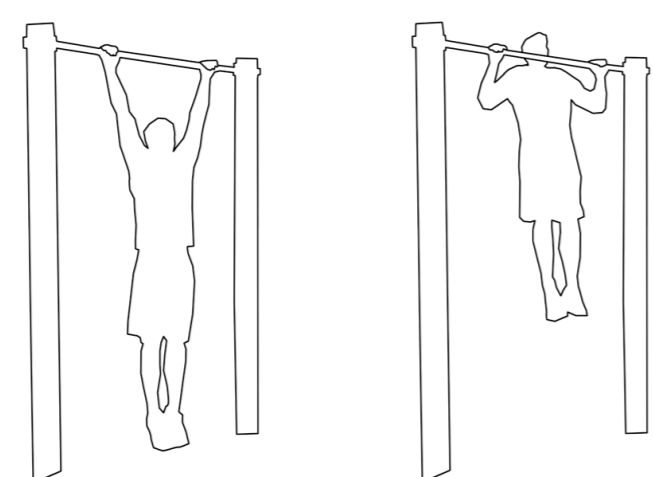
SQUAT
DŘEP



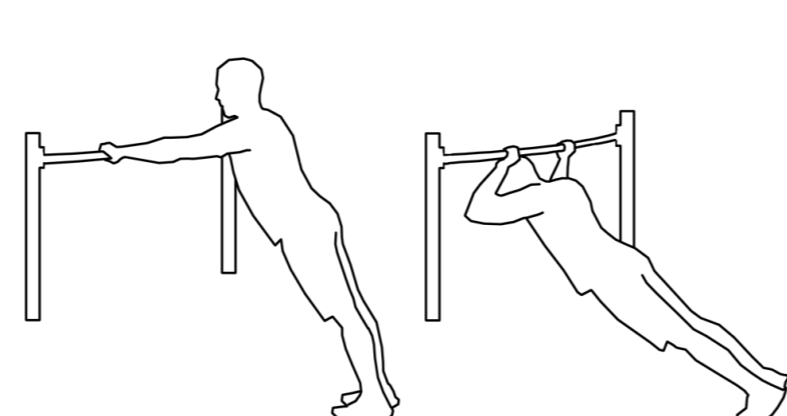
PUSH UPS
KLIKY



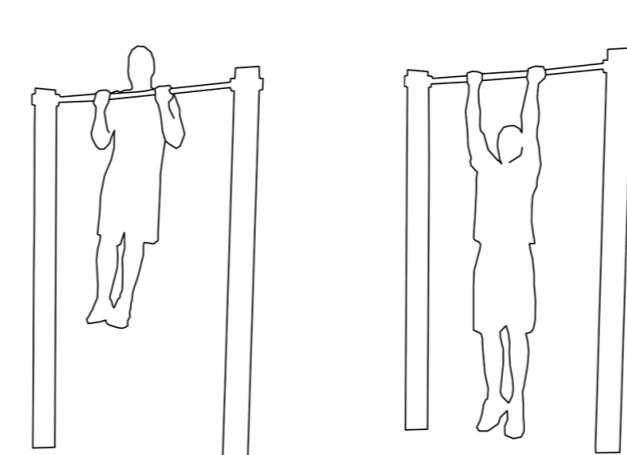
PULL UP
SHYB NADHMATEM



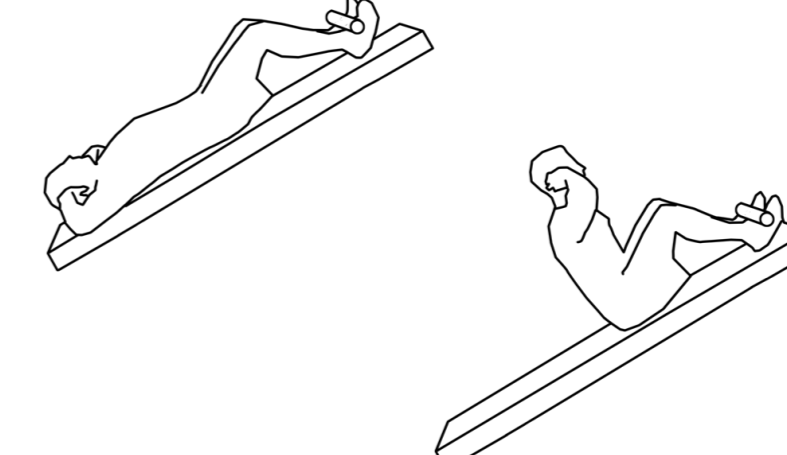
TRICEPS BAR PRESS
TRICEPSOVÉ TLAKY NA HRAZDĚ



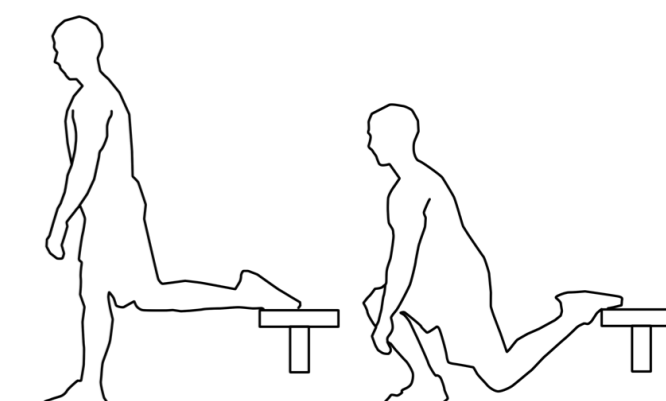
NEGATIVE CHIN UP
SPOUŠTĚNÍ ZE SHYBU



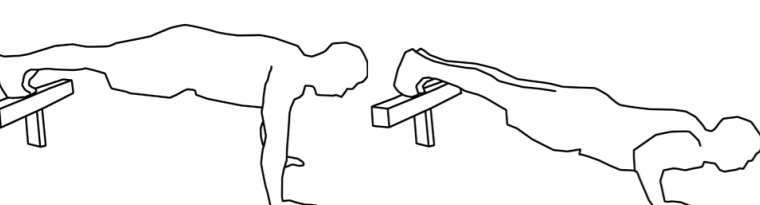
SIT UP
SED LEH



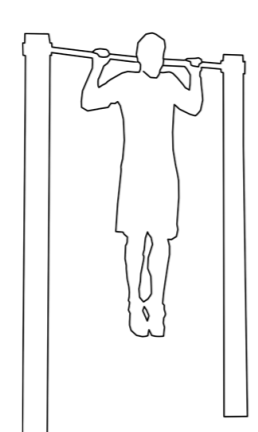
BULGARIAN SPLIT SQUAT
DŘEP S NOHOU NA LAVICI



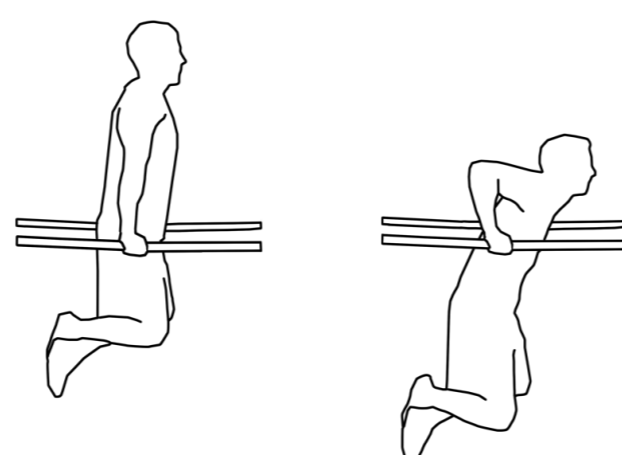
DECLINE PUSH UPS
KLIKY NOHAMA NA LAVICI



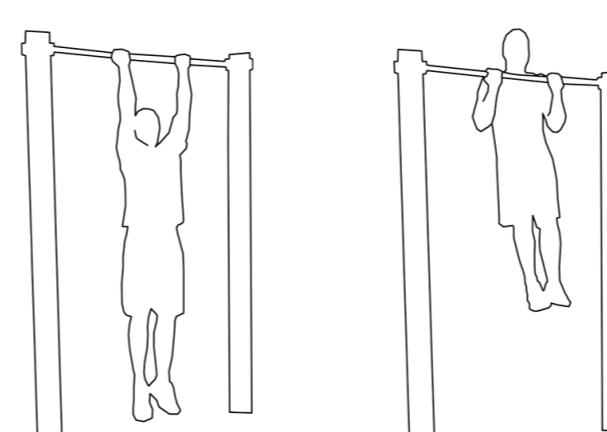
PULL UP
SHYB PODHMATEM ZA HLAVU



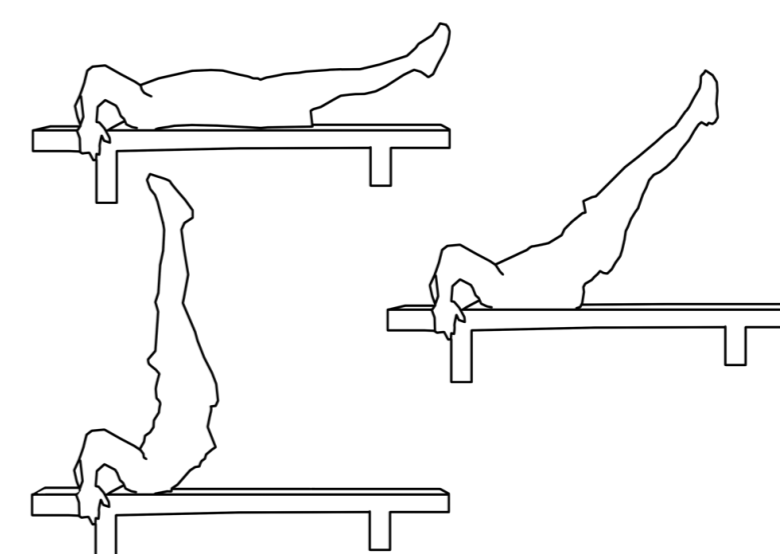
DIP
TRICEPSOVÝ KLIK NA BRADLECH



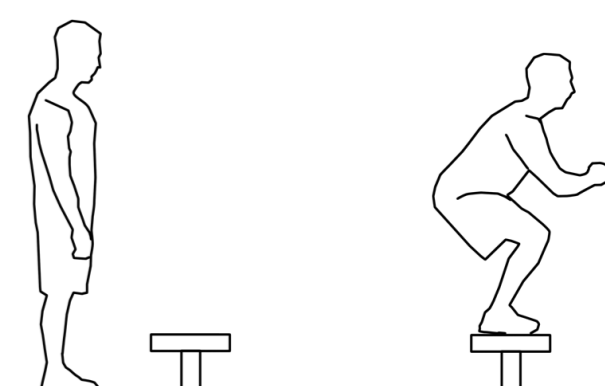
CHIN UP
SHYB PODHMATEM



DRAGON FLAG



BENCH JUMP
VÝSKOKY NA LAVICI



PROVOZNÍ DOBA

1.5. - 30.9 8:00 - 21:00 h
1.10. - 30.4 8:00 - 19:00 h

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

SOS	112
Hasiči	150
Záchranná služba	155
Městská policie	156
Policie ČR	158

ZHOTOVITEL

WORKOUT CLUB PARKS s.r.o.
Kuchnova 183/4
718 00 Ostrava-Kunčičky
mobil: +420 773 037 074
e-mail: info@workoutclub.cz
www.workoutclub.cz

PROVOZOVATEL

Městský úřad Vratimov
Frýdecká 853/57
739 32 Vratimov
Telefon správce: +420 775 475 148

woclub.cz
your
workout
brand